

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
 地域包括支援センター
 (保健福祉課介護高齢係内) (31)2510

平成26年度介護予防教室は3月20日に終了式を迎えました。

毎日の生活に介護予防メニューが役立つています！

- 教室は年間23回実施
- 平均参加者数約93・6名
- 参加者平均年齢75・9歳
- 一年間休まず参加した9名に「皆勤賞」、90歳以上の参加者4名に「長寿賞」、毎回の教室のお手伝いや、転倒予防の体操を実施してくれているはつらつサポーターに「感謝状」を授与しました。

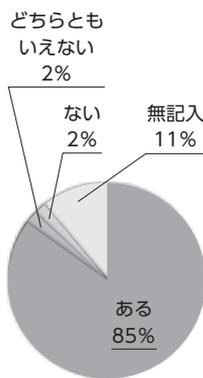


感激している受賞者

- 平成26年度介護予防教室アンケート結果報告 (回答89名)
- アンケートの結果、回答者の9割以上の方が教室で学んだことを日常に活かしており、8割以上の方が、身体面や生活上の変化・気持ちの変化を感じていることが分かりました。介護予防の意識が高

まった人や以前より運動するようになったと回答している人も多く、教室が介護予防の啓発に効果的であったと考えられます。

- 効果を示す貴重な意見
- 生活のバランスの大切さや、健康法が分かった。認知症について理解が深まった。
- 家でもできる体操は実践している。
- 学んだことはできる限り他の人にも伝達している。
- 笑うことで、頭と体がほぐれた。
- 来年度の介護予防教室への参加希望者



- 8割以上の方が継続参加を希望しています。
- 平成27年度も継続します。詳しい日程や内容は広報やまゆり3月号や町民カレンダー、町のホームページをご確認ください。
- ※対象者は60歳以上で御代田町に住所のある方です。小さなお子さま連れでの参加はご遠慮ください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



暖かい季節になって、早朝からランニングやウォーキングをする人、犬の散歩をする人が増えています。誰もが行動的になる季節です。

私も長年続けているウォーキングを、4月から始めました。朝5時に起きて40分ぐらい早足で歩いています。

御代田町では、私が町長になった8年前から「健康な町づくり」を進めています。ポイントは①生活習慣病の予防で、運動と食生活の改善②定期的に健康診断を受ける――の2点です。

それぞれの方が、自分なりに健康のために良いことを実践されていると思います。私の場合は毎朝のウォーキングと、食生活では野菜中心の食事に心がけること、カスピ海ヨーグルトを夕食後に、朝食後には黒酢を飲んでいきます。

黒酢は15年ほど前から飲んでいますが、大きじ一杯をコップに入れて水で薄めています。カスピ海ヨーグルトの私の作り方は、市販されている種菌を牛乳(1ℓの紙パックのまま)に入れてヨーグルトを作り、完成したヨーグルトを新しい牛乳に加えるという作業を繰り返すと、雑菌が入らないように注意すれば、1つの種菌で数か月は食べることができま

すので参考にしてください。

しかし、どんなに良いことでも、継続しなければ意味がありません。健康に良いことを「習慣」にしたいのだと思います。



KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



小諸市動物園 6月のイベント

かわいい動物たちが皆さんをお待ちしています!!

■ポニー乗馬体験

- ◆日時 毎週土曜日 午後1時30分～2時30分
※雨天中止
- ◆場所 シカ谷となりの乗馬場
- ◆体験料 500円

■ペンギンもぐもぐぺたぺたタイム

皆さんの目の前をぺたぺたお散歩します。
エサもあげられます。

- ◆時間 午後3時15分～3時30分(全日)



▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



軽井沢町植物園へお出かけください

～甘く香る野バラが6月に見頃をむかえます～

入園料
100円(小学生以上)

6月見頃の植物

- 上旬 カザグルマ、ニッコウキスゲ、ハマナシ、ヒトツバタゴ、ミヤマキリシマ、カラフトイバラ
- 中旬 カルイザワテンナンショウ、サンショウバラ、ノイバラ、ムラサキ
- 下旬 エゾノキリンソウ、キリガミネヒオウギアヤメ、ミヤマウラジロイチゴ

カラフトイバラ

北海道、本州(群馬・長野県)の草原などに稀に生え、朝鮮半島などに分布する落葉低木です。花は6月。枝先に直径約4cmの紅色花を1から3個つけます。



長野県版レッドリスト(2014)で絶滅危惧植物に指定されています。植物園では大切に育て、栄養繁殖による増殖もおこなっています。

【問い合わせ】軽井沢町植物園 ☎48-3337